

Mountainbike Fahrteknikkurs Mit Sicherheit mehr Spass

Ablauf, Ziele und Details des Kurses

Hallo Biker

Im Folgenden möchten wir Dich über den Inhalt des Kurses, die gesteckten Ziele und die Details zum Ablauf informieren.

Kursteil	Details	Dauer
Theorie	Vor dem praktischen Teil werden wir unser Fahrtechnik-Video präsentieren, um die wichtigsten Punkte bereits vorgängig zu erläutern. Somit weiss man schon im vornherein, auf welche Details man sich in den praktischen Übungen konzentrieren muss.	1/2 h
Basics	<ul style="list-style-type: none">- Kurventechnik Anfahrt, Tempo, Linienwahl, Herausbeschleunigen- Bremstechnik Grundlagen, Bremspunkt, Dosierung- Bikebeherrschung Balance, Kontrolle über Vorder- und Hinterrad, Treppenfahren, Sturztechnik- Trailrules Gesetzliche Grundlagen, Verhaltensregeln	2 h
Technik	<ul style="list-style-type: none">- Reparaturen Reifenwechsel, Tipps für Notfälle- Fachwissen Technische Erklärungen, Grundkenntnisse des Bikes- Federung Gabel und Dämpfer justieren, Grundkenntnisse	3/4 h
Übungen	<ul style="list-style-type: none">- Bunnyhop Varianten, Übungstipps- Abfahrt Steile Stellen meistern, Drop-Technik, Hindernisse überwinden, Blickrichtung, Linienwahl	1 h
Ausfahrt	<ul style="list-style-type: none">- Anfänger Praktische Übungen in einfachem Gelände- Fortgeschrittene Freeride-Tour am Pilatus mit praktischen Übungen	2 h

Sämtliche Übungen werden in spielerischer Form durchgeführt. Ohne Druck und Zwang, aber konzentriert und zielgerichtet.

Der Kurs ist in zwei Stufen unterteilt (Anfänger, Fortgeschrittene). Wir entscheiden bei Kursbeginn, wer in welcher Kategorie mitmacht. Die Grundlagen werden gemeinsam erarbeitet. Am Nachmittag stehen unterschiedliche Übungen auf dem Programm.

NÄCHSTER TERMIN: Den nächsten Durchführungstermin erfährst Du bei flowzone.ch im Bereich Events: www.flowzone.ch/?c=events oder durch eine Anfrage bei www.bergwerk.ch.



The graphic features a green forest background. At the top left is a blue square with a white 'L' shape. The word 'BIKEKURS' is written in large, stylized, light green letters across the top. Below it, in white cursive, is the text 'Theorie & Praxis, 2 Levels, Essen & Trinken inkl. Bremstechnik, Kurventechnik, Praktische Übungen'. A row of four small photos shows a rider on a dirt trail, a rider on a rocky path, a rider on a paved road, and a rider jumping. Below the photos, the words 'learn improve control master' are written in white cursive. At the bottom left is a 3D 'BERGWERK' logo. At the bottom center, in white, is the address 'BERGWERK Kastanienbaumstrasse 1 6048 Horw LU'. At the bottom right is the 'flowzone' logo.

Terminplan:

09.00 Uhr	Kursstart (Treffpunkt im Bergwerk in Horw, www.Bergwerk.ch)
09.15 Uhr	Theorie
10.00 Uhr	Grundlagentraining & Übungen
12.00 Uhr	Mittagspause mit Sandwiches & Getränken
13.00 Uhr	Technik Know-How
13.30 Uhr	Praktische Übungen / Ausfahrt
17.00 Uhr	Apéro im Bergwerk

Sämtliche Verpflegung und Getränke, sowie das Bahnbillet für die Freeride-Tour am Nachmittag sind in den Kosten inbegriffen. Das Kursgeld ist bei Kursbeginn fällig.

Als besonderes Leckerchen werden wir Fotos und Filmaufnahmen vom Fahrteknikkurs machen und diese auf einer DVD verewigen, die es gratis zu jeder Teilnahme gibt.

Wir würden uns über Deine Teilnahme freuen und garantieren Dir, dass Du nicht nur Spass am Unterricht, sondern auch Freude an Deinen Fortschritten auf dem Bike haben wirst.

Ride on!

www.Flowzone.ch
www.Bergwerk.ch